

Vamos colocar em prática

Atividade de formação cidadã

Conhecendo Minhas Habilidades

Nome: _____ Série: _____

Professor(a): _____ Escola: _____

1º) As pessoas estão em contínuo aprendizado, não passa um dia que vamos dormir sem aprender algo novo. Esses aprendizados permitem que, na próxima vez que tivermos a oportunidade de colocar em prática o que aprendemos, possamos fazer essa atividade sem dificuldades ou, pelo menos, com menos dificuldade que a primeira vez. O que você aprendeu no decorrer da semana passada?

2º) Através dos aprendizados cotidianos, diferentes habilidades são desenvolvidas ao longo de nossa vida, as quais são aprimoradas com a experiência. No entanto, muitas vezes não sabemos, quais habilidades estamos desenvolvendo;

Observe algumas dessas habilidades abaixo, e complete o quadro colocando-as no lugar apropriado:

- Autoconhecimento:** capacidade de ser conscientes de nós mesmos e conhecer quais são nossas qualidades e defeitos, bem como de reconhecer nossos próprios sentimentos.
- Empatia:** saber se colocar no lugar dos outros é completamente necessário para poder tomar decisões adequadas que não afetem o restante das pessoas que nos rodeiam.
- Autoconfiança-** A capacidade de acreditar em seu próprio potencial.
- Autodeterminação:** A capacidade ou processo de tomar as próprias decisões e controlar a própria vida
- Autodisciplina:** É a habilidade de manter a nós mesmo sob controle, indica autodomínio sobre os próprios desejos
- Autorregulação:** é a capacidade é uma das competências que permite definir objetivos pessoais e caminhar em direção a este.

Habilidades que já tenho.	Habilidade que estou desenvolvendo.	Habilidade que eu não conhecia, mas vou tentar desenvolver.
---------------------------	-------------------------------------	---

3º Observe as mensagens e ligue para a habilidade que ela se refere:

A possibilidade de autodeterminação nos torna plenamente responsáveis por nosso destino. Devemos estar conscientes de que nosso amanhã é o resultado do nosso modo de pensar hoje.

PENSADOR

Luci Laura

Autoconfiança

A autodisciplina começa com o domínio de seus pensamentos. Se você não controla o que pensa, não pode controlar o que faz.

Autodeterminação

Lembre-se da sabedoria da água: Ela nunca discute com um obstáculo, simplesmente o contorna.

Augusto Cury

Autodisciplina

VOCÊ É IMPORTANTE. NÃO TENHA MEDO DE SE COLOCAR COMO PRIORIDADE E FAZER O QUE TE FAZ BEM.

Auto regulação